

Naleśniki pełnoziarniste z kurczakiem i brokułami

Lista zakupów

Składniki

Naleśniki

- 300 ml mleka
- 200 ml wody
- 150 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 100g mąki pszennej (typ500)
- 1 jajko
- 0,5 łyżeczki soli
- 2 łyżki oleju
- olej do smażenia

Nadzienie do naleśników

- 350 g różyczek brokułów
- 300 g filetów z piersi kurczaka
- 250 g pieczarek
- 120 g cebuli
- 100 g tartego sera (najlepiej mozzarella)
- 40 g śmietanki kremówki 30%
- 20 g oleju
- 1 płaska łyżeczka soli
- 0,5 łyżeczki pieprzu
- 0,5 łyżeczki słodkiej papryki mielonej
- 1 pęczek posiekanego, drobnego szczypiorku